



รายละเอียดของรายวิชา
(มคอ.3)

โภชนาการและสุขภาพ
(Nutrition and Health)
รหัสวิชา 6011401

สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาฤดูร้อน ปีการศึกษา 2560
หลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายละเอียดของรายวิชา

| | |
|----------------------|---------------------|
| ชื่อสถาบันอุดมศึกษา | มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา | คณะพยาบาลศาสตร์ |

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา 6011401 โภชนาการและสุขภาพ (Nutrition and Health)
- จำนวนหน่วยกิต 2 (1-2-3)
- หลักสูตรและประเภทรายวิชา

| | |
|---------------|--|
| หลักสูตร | พยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560) |
| ประเภทรายวิชา | กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ หมวดวิชาเฉพาะ |
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

| | |
|----------------------------|--|
| อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา | อาจารย์ รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| อาจารย์ผู้สอน | อาจารย์รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย อาจารย์ ยศสินี หัวดวง |
- ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคฤดูร้อน / ชั้นปีที่ 1
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) ไม่มี
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) ไม่มี
- สถานที่เรียน

ห้องเรียน 305 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต 204/3 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ถนนสีรินธร แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กทม.10700
- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 1 พฤษภาคม 2561

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

- จุดมุ่งหมายของรายวิชา เพื่อให้ให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง
 - แหล่งอาหาร และหน้าที่ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
 - ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพ
 - อาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ โดยคำนึงถึงความชอบของแต่ละบุคคลและความแตกต่างทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

2.1 เพื่อจัดกระบวนรายวิชาให้สอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2555) และ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์

2.2 เพื่อปรับกระบวนการจัดการเรียนการสอนเนื้อหาให้มีความทันสมัย ตอบสนองต่อการพัฒนา อัตลักษณ์ของ คณะพยาบาลศาสตร์

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

แหล่งอาหาร และหน้าที่ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการ และสุขภาพ อาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ โดยคำนึงถึงความชอบของแต่ละบุคคล และความแตกต่างทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

Sources and functions of essential nutrients, relationships between nutrition and health, food for the promotion, prevention, treatment and restoration of health in each stage of life regarding to individual preferences, socioeconomic and cultural differences

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

| บรรยาย | สอนเสริม | การฝึกทดลอง | การศึกษาด้วยตนเอง |
|------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|
| 15 ชั่วโมง | ตามความต้องการของ นักศึกษาเฉพาะราย | 30 ชั่วโมง | 45 ชั่วโมง |

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

3.1 นักศึกษาแจ้งความจำนง วันเวลา ล่วงหน้า

3.2 อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล/กลุ่มตามความต้องการ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3.3 นักศึกษากับอาจารย์สามารถแลกเปลี่ยนความรู้ และแสดงความคิดเห็นผ่าน Facebook/Line/ e – mail (rung_10@yahoo.com) โทรศัพท์ 0824454565

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

| ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|---|---|--|
| <p>4.1คุณธรรม จริยธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4.1.3 มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง และผลการปฏิบัติงาน ●4.1.4 มีความกตัญญู เสียสละ ซื่อสัตย์ และมีวินัย ●4.1.6 เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ทั้งการดำรงตนและการปฏิบัติงาน ●4.1.8 มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง วิชาชีพ และสังคม อย่างต่อเนื่อง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกการมีวินัยในการเรียนและการสอบ เช่นการมอบหมายงาน การส่งงาน การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน 2. บรรยายโดยการสอดแทรกเรื่องความกตัญญู การเสียสละ และการมีวินัย 3. ให้การเสริมแรงโดยแสดงความชื่นชมและสะท้อนกลับทันทีที่ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกเหมาะสมในชั้นเรียน 4. อาจารย์เป็นแบบอย่างต่อผู้เรียนในด้านการตรงต่อเวลา 5.การมอบหมายงานเป็นรายบุคคล | <ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความกตัญญูในการดูแลครอบครัวด้าน โภชนาการและสุขภาพ 2. คุณภาพของรายงานทั้งกระบวนการผลิต และผลผลิตของรายงาน 3. ความรับผิดชอบต่องานรายบุคคล การส่งงานและการติดตามแก้ไขชิ้นงานตามเวลาที่กำหนด 4. การเข้าเรียนและเข้าสอบตามเวลาที่กำหนด |
| <p>4.2 ความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4.2.1 มีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานชีวิตและสุขภาพ | <ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายอย่างมีส่วนร่วม 2. มอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และมีการนำเสนอโดยการนำเทคโนโลยีมาใช้ 3. จัดกิจกรรมและการฝึกทดลอง เพื่อให้เข้าใจและจดจำเนื้อหาได้ดีขึ้น เช่น การฝึกคำนวณความต้องการพลังงานของร่างกายในภาวะต่างๆ การทดลองการจัดและกำหนดอาหารจากอาหารแลกเปลี่ยน 4. อภิปรายกลุ่มประเด็นทางโภชนาการและสุขภาพที่น่าสนใจ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม สถานการณ์ของประเทศ และสังคมโลกอันเป็นปัจจุบัน | <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย 2. สอบย่อยหลังการเรียนและเฉลยหลังการสอบ 3. สอบวัดผลกลางภาค และปลายภาค 4. การตอบคำถามและการมีส่วนร่วมอภิปรายในชั้นเรียน |

| ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|---|--|
| <p>4.3 ทักษะทางปัญญา</p> <p>●4.3.1 สามารถวิเคราะห์ตนเองรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนา</p> <p>●4.3.2 สามารถวิเคราะห์และเชื่อมโยงข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและเชื่อถือได้</p> <p>●4.3.3 สามารถคิดอย่างเป็นระบบ มีวิจารณ์ญาณ โดยใช้องค์ความรู้ทางวิชาชีพและที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และปัญหาเชิงวิชาชีพ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักศึกษาสะท้อนคิดในงานของตัวเองที่ได้รับมอบหมาย 2. มอบหมายให้สืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลทางโภชนาการและสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่หลากหลาย 2. มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและฝึกรายงานแหล่งข้อมูลหลากหลายที่นักศึกษาได้ค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อที่มีการมอบหมาย 3. มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและแสดงบทบาทสมมติในหัวข้ออาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยและภาวะทางสุขภาพของบุคคล กับ การพยาบาลด้านโภชนาการเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ โดยอ้างอิงด้วยข้อมูลหลักฐานทางโภชนาการและสุขภาพจากแหล่งต่างๆ 5. การฝึกทดลองทำอาหารบำบัดโรคในห้องปฏิบัติการจริง | <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในระหว่าง การอภิปราย 2. ผลงานการสืบค้นข้อมูลและการอ้างอิงด้วยข้อมูล หลักฐานทางโภชนาการและสุขภาพในรายงาน และการอภิปรายกลุ่ม 3. ประเมินผลงานที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทดลองจากห้องปฏิบัติการจริง |
| <p>4.4 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>●4.4.1 มีทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้ให้บริการ และทีมสุขภาพ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. มอบหมายงานกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการทำงานเป็นทีม (Team working) ความรับผิดชอบ และการแสดงบทบาทของการเป็นผู้นำและผู้ตาม 2. การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer group learning) 3. ให้การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อผู้เรียนแสดง | <ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินพฤติกรรมของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน 2. ประเมินกระบวนการกลุ่ม (Group process) โดยอาจารย์ผู้สอน 3. จากคุณภาพของงานที่ได้รับมอบหมาย ด้านกระบวนการและผลลัพธ์ |

| ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|---|---|--|
| | <p>ความรับผิดชอบ และ พฤติกรรม สื่อสารทางบวก</p> <p>4. จัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้มีการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Sharing) และ ให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับผู้สอน</p> | |
| <p>4.5 ทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>●4.5.1 สามารถวิเคราะห์เชิงตัวเลข และใช้สถิติได้อย่างเหมาะสม ในการปฏิบัติงาน</p> <p>○4.5.2 สามารถแปลงข้อมูลให้เป็นข่าวสารที่มีคุณภาพ เพื่อการสื่อสาร และถ่ายทอดไปยังบุคคล และกลุ่มคน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์</p> <p>○4.5.3 มีทักษะการสื่อสาร การใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการปฏิบัติงาน</p> | <p>1. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะด้านคำนวณ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความต้องการพลังงานของร่างกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพในการจัดและกำหนดอาหารจากอาหารแลกเปลี่ยน <p>2. จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกทดลองการจัดและกำหนดอาหารจากอาหารแลกเปลี่ยน - มอบหมายให้ค้นคว้าด้วยตนเอง และจัดทำรายงาน - มอบหมายให้ค้นคว้าด้วยตนเอง และอภิปรายกลุ่ม - มอบหมายให้แสดงบทบาทสมมติในประเด็นบทบาทพยาบาลกับโภชนาการ <p>3. อภิปรายกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เลือกและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่หลากหลายรูปแบบ และวิธีการฝึกทักษะการนำเสนอ (Presentation) ด้วยวิธีการที่หลากหลาย น่าสนใจ</p> | <p>1. คุณภาพของผลงานที่มอบหมาย</p> <p>2. ทักษะในการปฏิบัติในกิจกรรมที่กำหนด</p> <p>3. สังเกตพฤติกรรมการสื่อสารภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ จาก การตอบคำถามในชั้นเรียน การทำรายงานและการอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอ</p> |

| ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|---------------|--|------------------|
| | เหมาะสมกับผู้ฟัง และเนื้อหาที่นำเสนอ เช่น การนำเสนอด้วยปากเปล่า (Oral presentation), การแสดงบทบาทสมมติ และการจัดทำเวทีกิปราย | |

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---------------------------------|------------------|---|---|-----------------------------|
| 1 พ.6 มีย.61 (9.00-16.00) | 2 | <p>ปฐมนิเทศรายวิชา</p> <p>บรรยาย : หน่วยที่ 1 ความรู้พื้นฐานและความฉลาดรู้ทางด้านโภชนาการ</p> <p>1.1 แหล่งอาหาร สารอาหาร หน้าที่และความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย</p> <p>1.2 กระบวนการทำงานของร่างกายเกี่ยวกับสารอาหาร กลไกของความหิวและความอยากอาหาร การย่อย การดูดซึม การเผาผลาญสารอาหาร</p> <p>1.3 ดัชนีมวลกายและสมดุลของพลังงาน</p> <p>1.4 แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>-ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ฉลากคุ้มครองผู้บริโภค</p> | <p>อาจารย์ผู้รับผิดชอบแนะนำลักษณะวิชา วิธีการเรียนการสอน และการวัดประเมินผล</p> <p>- แนะนำแหล่งการเรียนรู้</p> <p>- แจงหัวข้อการค้นคว้าด้วยตนเอง</p> <p>- ข้อตกลงการส่งงานและรายงาน การนำเสนอ และการแบ่งกลุ่ม ตามวันเวลาที่กำหนด</p> <p>- ข้อตกลงในการเข้าชั้นเรียน</p> <p>- ชี้แจงการสอบ การสอบกลางภาคและปลายภาค รวมทั้งสัดส่วนคะแนน</p> <p>- ชี้แจงหัวข้อที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยการฝึกปฏิบัติ การประเมินทักษะและสัดส่วนคะแนน</p> | อ.รุ่งนภา ป่องเกียรติชัย |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|------------------------------------|------------------|--|--|------------------------------|
| | | | - บรรยายโดย ใช้ Power Point เรื่อง ความรู้พื้นฐานด้าน โภชนาการ - ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน | |
| 1 | 2 | ทดลอง : การเลือกอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวันให้ถูกต้องตามแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ | ฝึกทดลองเลือกอาหารที่ควรรับประทานตามธงโภชนาการ โดยใช้โมเดลอาหาร แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม การฝึกอ่าน food label | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 1 | 1 | บรรยาย : หน่วยที่ 2 การประเมินภาวะโภชนาการและความต้องการสารอาหารของบุคคล 2.1การประเมินภาวะโภชนาการ 2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการพลังงานของร่างกาย | - บรรยายโดย ใช้ Power Point เรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการและความต้องการสารอาหารของบุคคล บรรยายโดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน - สาธิตการประเมินภาวะโภชนาการโดยเครื่องมือต่างๆ | อ. รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 1 | 1 | ทดลอง : หน่วยที่ 2 -การคำนวณและการประเมินความต้องการพลังงานให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ -การฝึกประเมินภาวะโภชนาการด้วยเครื่องมือต่างๆ | -ฝึกการประเมินภาวะโภชนาการโดยเครื่องมือต่างๆ - แบบฝึกหัดการคำนวณความต้องการพลังงานของร่างกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ | อ. รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 2 พ.13 มิย. 61 (08.00-16.00) | 2 | บรรยาย : หน่วยที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพที่ปกติ 3.1โภชนาการและสุขภาพที่ปกติ | - บรรยายโดย ใช้ Power Point เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพที่ปกติ | อ. รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|-------------------------|------------------|--|---|-----------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคและพฤติกรรมบริโภคในภาวะปกติ - การเชื่อมโยงความรู้พื้นฐานทางโภชนาการมาให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีสุขภาพปกติ 3.2 อาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยและภาวะทางสุขภาพของบุคคลกับการพยาบาลด้านโภชนาการเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ - อาหารสำหรับทารก - อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน - อาหารสำหรับวัยเรียน - อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ - อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร - อาหารสำหรับผู้สูงอายุ | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายโดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน | |
| 2 | 1 | <p>ทดลอง : การเชื่อมโยงความรู้พื้นฐานทางโภชนาการสู่การให้คำแนะนำผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติในแต่ละช่วงวัย</p> | <ul style="list-style-type: none"> - นักศึกษาแบ่งกลุ่มปรึกษา ระดมสมองและเขียนผลสรุปเพื่อนำเสนอ | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 2 | 2 | <p>บรรยาย : หน่วยที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพเบื้องต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลกระทบของภาวะเจ็บป่วยต่อภาวะทางโภชนาการ - โภชนาการสำหรับภาวะน้ำหนักเกินและน้อยกว่าปกติ - โภชนาการสำหรับระบบหัวใจและหลอดเลือด | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายโดยใช้ Power Point เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพเบื้องต้น - บรรยายโดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|------------------------------------|------------------|--|---|--|
| | | - โภชนาการสำหรับโรคกระดูกและ ข้อ | | |
| 2 | 2 | ทดลอง : กรณีศึกษา การพยาบาล ทางโภชนาการ โจทย์สถานการณ์ | - นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ระดม สมองและเขียนผลสรุปเพื่อ นำเสนอหน้าชั้นเรียน | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 3 พ.20 มีย. 61 (09.00-16.00) | 2 | บรรยาย : หน่วยที่ 4 ความสัมพันธ์ ระหว่างโภชนาการและสุขภาพ เบี่ยงเบน (ต่อ) - โภชนาการสำหรับโรคระบบ ทางเดินอาหาร - โภชนาการสำหรับโรคเบาหวาน - โภชนาการสำหรับโรคไต - โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง - โภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะ วิกฤต (มีไข้และอยู่ในภาวะติดเชื้อ การถูกความร้อนลวก การมีบาดแผล หรือได้รับบาดเจ็บจากการผ่าตัด) | - บรรยายโดยใช้ Power Point เรื่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างโภชนาการและ สุขภาพเบี่ยงเบน - บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วมในการเรียนการ สอน | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 3 | 4 | ทดลอง : กรณีศึกษา การพยาบาล ทางโภชนาการ โจทย์สถานการณ์ | - นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ระดม สมองและเขียนผลสรุป นำเสนอหน้าชั้นเรียน | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 4 พ.27 มีย.61 (09.00-16.00) | 2 | สอบกลางภาค (หน่วยที่ 1 -4) บรรยาย : หน่วยที่ 5 อาหาร แลกเปลี่ยนและการกำหนดอาหาร 5.1 ความหมายและหลักการของ อาหารแลกเปลี่ยน 5.2 การกำหนดส่วน(Serving) ของ อาหารในแต่ละหมวดของอาหาร แลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้พลังงานตาม | - บรรยายโดยใช้ Power Point เรื่อง อาหารแลกเปลี่ยนและ การกำหนดอาหาร - มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเอง เรื่องอาหาร แลกเปลี่ยน และส่งรายงาน แสดงแหล่งข้อมูลไปศึกษาฯ | อ. รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย/ อ.ยศลินี หัวดวง |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|----------------------------------|------------------|--|---|------------------------------|
| | | <p>ความต้องการของแต่ละบุคคลและ เป็นไปตามสัดส่วนการกระจาย พลังงานของสารอาหารหลัก</p> <p>5.3 การจัดและกำหนดอาหารจาก อาหารแลกเปลี่ยน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขั้นตอนการกำหนดส่วนของ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันจาก อาหารแลกเปลี่ยนทุกหมวดออกมา เป็นส่วน (Serving) เพื่อให้ได้การ กระจายตัวของสารอาหารหลักตาม สัดส่วนที่กำหนดและได้พลังงานตาม ต้องการของแต่ละบุคคล - ขั้นตอนการจัดแบ่งมื้ออาหาร - การจัดและแลกเปลี่ยนอาหารและ การคำนึงถึงความชอบของแต่ละ บุคคลและความแตกต่างทาง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายโดยให้นักศึกษามีส่วน ร่วมในการเรียนการสอน | |
| 4 | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - ทดลอง : การจัดอาหารแลกเปลี่ยน จัดแบ่งมื้ออาหาร | <ul style="list-style-type: none"> - ให้นักศึกษาฝึกทดลองการจัด อาหารแลกเปลี่ยน จากโมเดล อาหาร | อ. รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 5 พ.4 กค. 61 (09.00-16.00) | 2 | <p>บรรยาย : หน่วยที่ 6 อาหารบำบัด โรคหรืออาหารเฉพาะโรค</p> <p>6.1 ความหมาย ประโยชน์ และการ ดัดแปลงอาหารเพื่อให้ได้อาหาร เฉพาะโรค</p> <p>6.2 ชนิดของอาหารดัดแปลงเฉพาะ โรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารพลังงานสูง อาหารพลังงาน ต่ำ | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายโดย ใช้ Power Point เรื่อง อาหารบำบัด โรค - บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วมในการเรียนการสอน - วิเคราะห์กรณีตัวอย่างของ อาหารว่าเป็นอาหารดัดแปลง ประเภทใด - ฝึกทดลองทำอาหารเฉพาะโรค | อ.ยศลินี ห้วดง |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|------------------------------------|------------------|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ - อาหารโปรตีนสูง อาหารโปรตีนต่ำ - อาหารไขมันสูง อาหารไขมันต่ำ - อาหารจำกัดฟิวรีน - อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารที่จำกัดโซเดียม อาหารจำกัดโปตัสเซียม | <ul style="list-style-type: none"> - ให้แนวทางการทำรายงานอาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค - หัวข้อและรายละเอียด การหาข้อมูลในการทำรายงานอย่างน้อย 3 แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ | |
| 5 | 4 | ทดลอง : การฝึกชั่ง ตวงอาหาร และการเตรียมอาหารเฉพาะโรคจากรูปภาพ และ จาก food model | นักศึกษาได้เห็นอาหารเฉพาะโรคและได้ทดลองปฏิบัติในการจัดอาหาร ก่อนปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการอาหาร | อ. ยศสินี ห้วดง อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 6 พ.11 กค.. 61 (08.00-17.00) | 8 | ทดลอง : การจัดทำอาหารเฉพาะโรค ฝึกการจัดอาหารเฉพาะโรค และอาหารเหลวสำหรับผู้ป่วย <ul style="list-style-type: none"> - อาหารสำหรับโรคเบาหวาน - อาหาร Low Sodium - อาหาร Low protein - Blenderized diet | <p>นักศึกษาได้ทดลองเตรียมวัตถุดิบในการทำอาหารและทดลองเตรียมอาหารเฉพาะโรค อาหารเหลว และทดลองปฏิบัติการจัดอาหารจริง</p> <p>นักศึกษา กลุ่ม 1, 2 สถานที่ :โรงเรียนการเรือน</p> <p>-นักศึกษาทำรายงานมาก่อนที่จะเข้าฝึกปฏิบัติ</p> <p>- ประเมินผลจากสัดส่วนทางโภชนาการและลักษณะภายนอกของอาหารและรายงาน</p> | อ. ยศสินี ห้วดง/ อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 7 พ.18 กค.61 (09.00-16.00) | 2 | บรรยาย : หน่วยที่ 7 บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ 7.1 การบริการด้านโภชนาการในภาวะสุขภาพปกติ <ul style="list-style-type: none"> - บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการในภาวะสุขภาพปกติ | <ul style="list-style-type: none"> - บรรยายโดยใช้ Power Point เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |

| สัปดาห์ที่/ วัน-เวลา | จำนวน ชั่วโมง | หัวข้อเรื่อง | กิจกรรมการเรียนการสอน/ สื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|-------------------------|------------------|---|--|-----------------------------|
| | | 7.2 การบริการด้านโภชนาการใน โรงพยาบาล - ความจำเป็นของงานโภชนาการ ในโรงพยาบาล - บุคลากรที่เกี่ยวข้องในงาน โภชนาการโรงพยาบาล - ประเภทของอาหารในโรงพยาบาล - บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ ในโรงพยาบาล | - มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเอง และส่งรายงาน แสดงแหล่งข้อมูลที่ได้ศึกษา - บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วมในการเรียนการ สอน | |
| 7 | 4 | ทดลอง : บทบาทของพยาบาลด้าน โภชนาการ และการให้คำปรึกษา | - แสดงบทบาทสมมติ ใน หัวข้อบทบาทของพยาบาล ในด้านโภชนาการ - | อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย |
| 8 พ.1 สค.61 | 2 | สอบปลายภาค ข้อสอบรวบยอด (หน่วยที่ 1 – 7) | | |

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

| การ ประเมิน | ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง | งานที่จะใช้ประเมินผลผู้เรียน | สัปดาห์ ที่ | สัดส่วนของ การประเมินผล |
|----------------|---|---|----------------|--------------------------------|
| 1 | 4.2.1 | สอบ - สอบกลางภาค หน่วยที่ 1-4 - สอบปลายภาค หน่วยที่ 1-7 - Post- test หน่วยย่อย | 4 8 | รวม 45 % 15 % 25 % 5% |
| 2 | 4.1.3, 4.1.8, 4.2.1, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.4.1, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3 | ภาคทดลอง 1. การทดลอง (หน่วย) - การฝึกประเมินภาวะโภชนาการ และการคำนวณความต้องการพลังงาน | 1,2 | รวม 50 % 10 % |

| การประเมิน | ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง | งานที่จะใช้ประเมินผลผู้เรียน | สัปดาห์ที่ | สัดส่วนของการประเมินผล |
|------------|----------------------------|---|--|---|
| | | <p>ของร่างกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพและกำหนดสัดส่วนการกระจายพลังงานของสารอาหารหลัก การเชื่อมโยงความรู้พื้นฐานทางโภชนาการสู่การให้คำแนะนำ(หน่วยที่ 1และ2 และ 3) (งานเดี่ยว)</p> <ul style="list-style-type: none"> - กรณีศึกษา การพยาบาลทางโภชนาการ โจทย์สถานการณ์ (หน่วยที่ 4) - กำหนดอาหารจากอาหารแลกเปลี่ยน (หน่วยที่ 5) - บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ และให้คำปรึกษา(หน่วยที่ 7) <p>2. ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการใน หน่วยที่ 6 ประเมินผลจากอาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ (งานกลุ่ม)</p> <p>3. ประเมินผลจากรายงาน (หน่วยที่ 6) โดยประเมินจาก</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1 ความถูกต้องของข้อมูลในรายงานตามหลักโภชนาการ 3.2 ค้นคว้าและอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้อย่างน้อย 3 ที่มาแหล่งอ้างอิง 3.3 การจัดทำรูปเล่มถูกต้อง | <p>3</p> <p>4</p> <p>7</p> <p>5, 6</p> <p>6, 7</p> | <p>5 %</p> <p>5 %</p> <p>5 %</p> <p>15 %</p> <p>10 % (งานกลุ่ม)</p> |
| 3 | 4.1.3, 4.1.4, 4.1.6, 4.1.8 | - ความสม่ำเสมอในการเข้าชั้นเรียน และพฤติกรรมการเอาใจใส่ในการเรียน | ตลอดการเรียน | 5% |

การประเมินผล

การประเมินผลการเรียนใช้แบบอิงกลุ่มและอิงเกณฑ์ โดยใช้เกณฑ์ 60% ขึ้นไปสำหรับระดับคะแนน C

3. แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาที่เรียนอ่อน

3.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและผู้สอนติดตามผลการเรียนและรับทราบปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกัน

3.2 ให้นักศึกษาพบอาจารย์ผู้สอนเพื่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย

3.3 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและผู้สอนทบทวนความเข้าใจวิชา และเฉลยแนวคิดของข้อสอบเพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจ่างว่าตัวเลือกนั้นๆถูกหรือผิดอย่างไร

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

ภาษาไทย

กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย, *ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภค สำหรับคนไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ชวนพิศ วงศ์สามัญ. (2542). *โภชนบำบัดสำหรับพยาบาล*. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2551). *คู่มือธงโภชนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

รุจิรา สัมมะสุต. (2552). *หลักการปฏิบัติด้านโภชนบำบัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. ปราจีนบุรี: สุพัทธการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

Castaldi, P. (2007). *Basic Nursing: Essentials for Practice*. 6thed. Philadelphia: Mosby Inc.

Dudek, S. (2006). *Nutrition Essentials for Nursing Practice*. 5thed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Wardlaw, G., Hamp, J., and DiSilvestro, R. (2004). *Perspectives in Nutrition*. 6thed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Stanfield, P. and Hui, Y. (2003). *Nutrition and Diet Therapy: Self-Instructional Modules*. 4thed. Massachusetts: Jones and Bartlett Publisher Inc.

2. เอกสารและ ตำราประกอบการค้นคว้า

ภาษาไทย

กรมอนามัย. กองโภชนาการ, (2535). *คุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย กองโภชนาการ. (2544). *การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2550). *ทำได้ไม่ยาก...ฉลาดโภชนาการ*.

นัยนา บุญทวีวัฒน์. (2553). *ชีวิเคมีทางโภชนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิตย์. (2553). *ชีวิเคมีทางการแพทย์: เมตาบอลิซึมของสารอาหารเชิงบูรณาการสำหรับ นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์การแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอกรูป เพรส จำกัด.

สุนีย์ สหัสโพธิ์. (2543). *ชีวิเคมีทางโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

รุจิรา สัมมะสุต (2538). *อาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาลและหลักการสั่งอาหาร*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

อัญชลี ศรีจำเริญ. (2553). *อาหารและโภชนาการ: การป้องกันและบำบัดโรค*. กรุงเทพฯ: แอคทีฟพรีนซ์ จำกัด.

ภาษาอังกฤษ

Nelms M.N., Sucher K., Lacey K., and Roth S.L. (2011). *Nutrition Therapy and Pathophysiology*. 2nd ed. U.S.A.: Wadsworth Cengage Learning.

6.3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

ฐานข้อมูลสืบค้น

| | |
|--|---|
| สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข | http://nutrition.anamai.moph.go.th/ |
| สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล | http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/ |
| โภชนาการเพื่อสุขภาพโดยนักกำหนดอาหาร | http://www.dietitian.in.th/ |
| สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย | http://www.nutritionthailand.or.th/ |

หมวดที่ 7 การประเมิน และการปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

1.1 การประเมินการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์เป็นรายบุคคลโดยนักศึกษาในระบบออนไลน์ และการประเมินการเรียนการสอนรายวิชาโดยแบบประเมินของคณะ

1.2 การสัมมนาปัญหาการเรียนการสอนเมื่อสิ้นสุดปีการศึกษา ระหว่างอาจารย์และนักศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

2.1 ผลจากการประเมินการเรียนการสอนของผู้สอน

2.2 การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน

2.3 การทวนสอบการเรียนรู้ของนักศึกษา

3. การปรับปรุงการสอน

นำผลจากการประเมินประสิทธิภาพการเรียนการสอนโดยนักศึกษา การสัมมนาปัญหาการเรียนการสอนประจำปีระหว่างอาจารย์และ นักศึกษา มาพิจารณาร่วมกันในห้องผู้สอนเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

4.1 สอบทวนการกรอกผลคะแนนสอบ รายงาน

4.2 สุ่มตรวจผลการประเมินรายงาน และการนำเสนอรายงานโดยอาจารย์อื่นที่ไม่ใช่ผู้ให้คะแนน

4.3 มีคณะกรรมการในสาขาวิชาตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา (คะแนน/เกรด) กับข้อสอบ รายงาน

4.4 การพิจารณาเกรดโดยคณะกรรมการบริหารวิชาการของคณะพยาบาลศาสตร์

4.5 การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา โดยคณะกรรมการทวนสอบตามแนวปฏิบัติของคณะ

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

5.1 ผู้รับผิดชอบวิชาจัดทำรายงานผลการดำเนินการของรายวิชา (มคอ. 5) เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอน จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1, 2

5.2 นำผลมาออกแบบรายละเอียดของรายวิชา (มคอ. 3) สำหรับปีการศึกษาต่อไป

แบบพิมพ์เขียวข้อสอบ (Test Blueprint)
ประกอบการออกข้อสอบ วิชาโภชนาการและสุขภาพ

| เนื้อหาวิชาที่สอน | จำนวน ชั่วโมง | รู้จำ | เข้าใจ | นำไปใช้ | วิเคราะห์ | รวม |
|--|------------------|-------|--------|---------|-----------|------|
| หน่วยที่ 1 ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ | 2 | 6 | 3 | 1 | - | 9+1 |
| หน่วยที่ 2 การประเมินภาวะโภชนาการและ ความต้องการสารอาหารบุคคล | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 4+1 |
| หน่วยที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการ และสุขภาพที่ปกติ | 2 | 5 | 3 | 2 | | 9+1 |
| หน่วยที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการ และสุขภาพที่เป็ยงเบน | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 18+2 |
| หน่วยที่ 5 อาหารแลกเปลี่ยนและการกำหนด อาหาร | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 |
| หน่วยที่ 6 อาหารบำบัดโรค | 2 | 6 | 2 | 2 | - | 10 |
| หน่วยที่ 7 บทบาทของพยาบาลด้าน โภชนาการ | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| รวม | 15 | 31 | 21 | 16 | 7 | 75 |